









**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с)	15	20	25	14	19	24
	или бег (без учета времени, м)	150	170	200	130	150	180
	или передвижение в коляске (без учета времени, м)	95	115	135	80	110	120
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	2	3	4
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	13	8	10	12
	или приседание на двух ногах (количество раз)	13	15	17	12	14	16
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	17	19	14	16	18
3	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	-4	-3	-1	-5	-4	-3
	или выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	112	109	105	114	111	107



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	4	5	6	3	4	5
	или удар по футбольному мячу на дальность (м)	11	14	16	10	13	15
5	Плавание без учета времени (м)	12	16	22	12	16	22
	или удар по мячу на точность в квадрат 1,5х1,5 м, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 попыток)	5	7	8	5	7	8
	или бросок теннисного мяча в корзину на полу, дистанция 2 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	5	7	4	5	7
	или метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	5	5	5	5
Пять испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку пяти физических качеств							